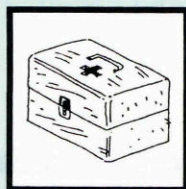




保健婦だより



マメに暮らそう 平成八年

あけまして

おめでとつございます。

今年一年もマメですごしてほしいという思いを込めて、「豆」に関するお話しをしたいと思います。

まず、一番身近なマメ「大豆」について。

種類は、皮の色で、黄大豆・青大豆・黒大豆と分かれ、通常「大豆」と言えば、中粒から大粒の黄大豆のことを指します。ひたし豆にする緑色のものは青大豆で、緑色に黒の紋のあるものは鞍掛^{くが}豆という名を持っています。おせち料理に欠かせない黒豆は「黒大豆」のことで、煮豆に使われることが多く、大粒のものが重視され、超大粒の「丹波黒」は形が良く優れた味わいをもつ豆として知られてい

ます。

次に、大豆は、「畑の肉」と言われ、非常に良質のタンパク質に富んでいます。けれども、それ以外の各種の成分が成人病予防や若さの維持に欠かせない



ものであることは、あまり知られていないようです。大豆の脂肪はリノール酸を多く含み、血中のコレステロールを下げる働きがあります。またリン脂質と呼ばれる成分が、高脂血症を予

防し、肝臓への脂肪の蓄積を抑制しますし、サポニンやビタミンEが細胞の老化や動脈硬化を防いでくれます。この様に大豆は体にたいへん良い食品なのです。

ところで、日本では昔から豆と言えば「大豆」をさし、まめというのは「まじめ・勤勉・体の丈夫なこと」の意味があります。「忠実」「息災」の字をあてて、「マメで働く」「マメに暮らす」というように使ったりします。

それだけ大豆と日本人のつきあいは古くて深いということでしょう。じきにやってくる節分の豆まきの「福豆」も大豆を煎ったものです。

さあ、年の数だけと言わず、たくさん食べて、健康と幸せの恵みをいただきますよう。



新年明けましておめでと
うございます。

上地区での推進員の活動を紹
介します。

去る十二月三日に行われた上地区ふるさと祭りは、「豊かな村づくり」の天皇杯受賞を祝う式典と祝賀会が併せて行われ、大盛況でした。推進員である私たちの各婦人組織代表の方々と一緒にふるさと弁当と豚汁を作りました。前日は仕込みと試し炊き、当日は朝七時から四班に分かれて、五百二十食分の炊き込み弁当と、三百食分の豚汁を仕上げまで、気が抜けませんでした。お陰さまで、何のハプニングも起らず、順調に進められました。と言うのも希にですが、ガス釜の調子が悪かったりして、失敗することもあるのです。予

上地区の 活動紹介

深田 文子さん
(宗 頭)

定数の弁当が出来上り、それらがすべて完売された時には、皆様にホッとしました。弁当は一つ二百円でしたが、豚汁は弁当を買ってくれた方へ無料で振るまわれました。味の評判も良かったです。

この他に、上地区では宗頭文化センターを中心に母と子の料理教室、高齢者料理教室、復伝料理教室、それに新年の互礼会を兼ねて、男の腕まくりと称した男性料理教室も開いています。私たち推進員も出来るだけ、計画段階から終了後の報告まで責任を持ってやらねばと思っておりますが、文化センターの方々にぜひ分助られています。これからも、地域の皆様とより多くのふれあい、ヘルスメイトとしての自覚を胸に努力してゆきたいと思ひます。